

Ensalada de Tres Frijoles

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 **taza** frijoles rojos, cocidos (ver receta)
- 1 **taza** ejotes/judías verdes (cortadas, en lata o cocidas)
- 2 **tazas** frijoles manteca amarillos (en lata o cocidos)
- 1 pimiento verde (picado en cubos)
- 2/3 **taza** cebolla (en rodajas finas)
- 1/2 **taza** apio (en rodajas finas)
- 2 **clavos** ajo (clavos enteros)
- 1/2 **taza** vinagre de vino
- 1/4 **taza** aceite
- 1/4 **taza** azúcar
- 1/4 **cucharadita** orégano
- 1 **cucharadita** sal
- 1/4 **cucharadita** pimienta

Preparación

1. Mezcle los frijoles, los vegetales y los dientes de ajo en un tazón grande.
2. Mezcle el vinagre, el aceite y el azúcar en una sartén. Caliente hasta que el azúcar se disuelva. Deje enfriar un poco.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	190
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	410 mg
Total de Carbohidrato	22 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

3. Incorpore los condimentos a la mezcla de vinagre.
Vierta sobre los vegetales. Mezcle ligeramente. Refrigere durante toda la noche.

4. Saque el ajo antes de servir.

Washington State WIC Program, The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes